

COMUNICAT DE PRESĂ

„Ce ascunde gelozia?”, tema de mâine a atelierului de Biblioterapie al Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba

Marti, 27 septembrie 2022, de la ora 17.00, psihoterapeutul Cosmin Bara și bibliotecara Luiza Pop vă dau din nou întâlnire la Biblioterapia, atelier de psihologie practică organizat de Consiliul Județean Alba și Biblioteca Județeană „Lucian Blaga” Alba.

Dezbaterea pe tema „Ce ascunde gelozia?”, care va avea loc în Sala de lectură a Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba, va putea fi urmărită pe pagina de Facebook a instituției.

„Vom vorbi despre ce este de fapt gelozia, ce se ascunde în spatele ei, și despre modalități concrete prin care putem să ajutăm pe cei care doresc să își gestioneze această emoție”, transmit organizatorii.

Mai mult, urmăritorii atelierului de mâine vor avea parte și de un program de antrenament pentru gestionarea eficientă a geloziei, pus la dispoziție de psihoterapeutul Cosmin Bara, care ne sfătuiește: „Atunci când te încearcă acest sentiment, fii curajos, dar arată și compasiune, încearcă să îi înțelegi și pe ceilalți și, cel mai important, iubește-te mai mult și teme-te mai puțin!”

Proiectul cultural 3.30 Biblioterapia face parte din programul 3 ANIMAȚIE CULTURALĂ al Bibliotecii Județene „Lucian Blaga” Alba, prin intermediul atelierelor de psihologie practică fiind promovate și cărți specifice din colecțiile bibliotecii.



BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ „LUCIAN BLAGA” ALBA

Str. Trandafirilor, Nr. 22, Alba Iulia, jud. Alba, România

Tel. 0258 811 443, Fax: 0258 817 204

Email: bjalba@gmail.com • managerbiblioteca@yahoo.com • www.bjalba.ro

ISIL RO-AB-0195

Informații suplimentare:

Daniela Stoia, bibliotecar
responsabil 12.1 Marketing și PR
E-mail: bjadanielastoia@yahoo.com